ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 8.50 грн. • 180 mz.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 51

Малиновый чизкейк

Оленина по-строгановски

Овощи по-средиземноморски

Фаршированные мясные рулетики

ISSN 1992-9560

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

Вкусно и легко 51

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

201 Мексиканское чили с фасолью в лепешках
201 Кукурузный пирог с беконом и сыром
202 Сельдерейно-арахисовый суп
202 Запеченные помидоры с яйцом
203 Паштет из куриной печени с соусом
204 Шарики из сельди во фритюре
204 Стручковая фасоль под горчичным соусом

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

301 Оленина по-строгановски
301 Сладкий перец в томатном соусе
302 Лосось с овощами гриль
302 Фаршированная сельдереем курица
303 Бараний шашлык по-турецки
303 Тушеный порей с ветчиной
304 Лапша с куриной печенью
304 Овощное рагу с рисом по-деревенски
305 Свиная корейка с красной капустой
305 Камбала с зеленым маслом
306 Фаршированные мясные рулетики

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

201 Шоколадно-миндальные безе
201 Хлебная запеканка с вишнями
202 Малиновый чизкейк
202 Дынно-персиковое сорбе-дуэт
203 Фруктовый пирог по-испански
204 Пирог с яблоками под сахарной глазурью
204 Венские булочки

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Рыба в тесте

Запеченная в хрустящем золотистом тесте рыба – настоящее праздничное угощение. Предлагаем Вашему Вниманию рецепты теста с необычными добавками для превращения нелюбимой некоторыми рыбы в настоящее кулинарное искушение.

МЕНЮ

Обед в будний день на 6 персон

- Тыквенный суп с чили
- Курица с лимоном и пореем
- Яблочный пирог с грецкими орехами и коричное мороженое

ПЛЮС подробно о предварительной подготовке кушаний, а также дополнительные идеи по подаче

В 52-м ВЫПУСКЕ

- Меню для фуршета на 12–15 персон
- Все о приготовлении индейки, утки и гуся
- Свиное филе под ореховo-абрикосовой корочкой

«Вкусно и легко» 51
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215
тел.: (495) 911-61-08,
факс: (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев,
ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем: 01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 8.50 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы;
тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (+375-17) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 446)
Тираж: 20.000 экз.

© 2009 GE Fabbri Ltd.

Мексиканское чили с фасолью в лепешках

Аппетитные лепешки с яркой вкусной начинкой, остроту которой варьируете вы сами

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 465 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
1 крупная мелкорубленая луковица
1 красный или желтый сладкий перец (очистить от семян и мелко нарезать)
1–2 красных или зеленых перца чили (очистить от семян и мелко порубить)
800 г помидоров в собственном соку (нарезать)
1 истолченный зубок чеснока
400 г консервированной красной фасоли (слить жидкость)
400 г консервированной белой фасоли (слить жидкость)
120 мл апельсинового сока
120 мл куриного или овощного бульона
2 ст. л. томатной пасты
½ ч. л. молотого кумина
¼ ч. л. молотого душистого перца
теплый лаваш или лепешки и сметана для подачи

1 Нагрейте масло на сковороде и потушите лук со сладким перцем (5 мин.).

Подмешайте чили, помидоры, чеснок, оба вида фасоли, влейте апельсиновый сок, бульон, добавьте томатную пасту, кумин и душистый перец. Посолите и поперчите.

2 Дайте закипеть, уменьшите огонь и тушите 20 мин. Подавайте чили в теплом лаваше либо лепешках со сметаной.

...или попробуйте так

Подмешайте к пассерованным овощам 350 г нарезанной кубиками говядины. Жарьте до румяной корочки, после чего добавьте остальные ингредиенты.

Кукурузный пирог с беконом и сыром

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1½ ч + остывание
Кол-во калорий – 345 в ломтике
Жир – 25 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г кукурузной муки крупного помола
1 л воды
50 г сливочного масла + для смазывания
225 г бекона (пожарить на гриле и нарезать) или твердого сыра (раскрошить)
50 г твердого сыра с выраженным ароматом (измельчить на терке)
томатный соус для подачи (дополнительно)

1 Обжарьте на сухой сковороде кукурузную муку на среднем огне, постоянно размешивая, пока мука не станет светло-бежевого цвета (3–4 мин.).

2 Влейте в кастрюлю воду и всыпьте сверху горячую муку (она сразу зашипит). Подмешайте 1½ ч. л. соли и дайте закипеть. Уменьшите огонь и варите, помешивая, на умеренном огне примерно 5 мин.: масса зашипит и появятся брызги. Варите под крышкой 20 мин., часто перемешивая.

3 Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом круглую форму для выпекания диаметром 20 см. Снимите крышку с кастрюли. Тщательно вымесите кукурузную кашу, чтобы масса стала очень густой (5 мин.).

4 Снимите кастрюлю с огня, добавьте в кашу сливочное масло. Помешивая, полностью его растворите. Быстро подмешайте бекон или раскрошенный сыр и приправьте по вкусу. Выложите тесто в форму и выпекайте на верхней полке духовки 40 мин.: на поверхности образуется светлая пленка. Оставьте в форме примерно на 1 ч.

5 Разогрейте гриль на средней температуре. Разрежьте пирог на ломтики, посыпьте тертым сыром и поставьте под гриль, чтобы образовалась золотистая корочка. Подавайте сразу же с томатным соусом.

Сельдерейно-арахисовый суп

Для приготовления подобного кушанья лучше всего использовать жесткие черешки сельдерея

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + приготовление арахисового масла
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 215 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г сливочного масла
4 крупных черешка сельдерея (нарезать) + рубленая зелень сельдерея для украшения
1 рубленая луковица
700 мл куриного или овощного бульона
6 ст. л. арахисового масла (см. «совет мастера»)
4 ст. л. нежирных сливок для подачи

1 Растопите в сотейнике масло. Обжарьте сельдерей с луком на слабом огне до светло-золотистого цвета (7–8 мин.).

2 Влейте бульон и дайте закипеть. Уменьшите огонь и варите под крышкой примерно 30 мин., чтобы сельдерей стал мягким. Остудите немного и измельчите в пюре.

3 Перелейте пюре в чистую кастрюлю и поставьте на слабый огонь. Взбивая, порциями добавьте арахисовое масло. Доведите почти до кипения.

4 Разлейте по 4 подогретым тарелкам. Подмешайте в центр каждой порции 1 ст. л. сливок. Посыпьте рубленой зеленью сельдерея и сразу же подавайте.

совет мастера

Измельчите в комбайне, блендере или кофемолке 400 г соленого арахиса в однородную массу. Подмешайте 1 ст. л. растительного масла. Остатки такого масла можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике до 2 недель. Предложите вашему ребенку бутерброд из хлеба, намазанного таким маслом и джемом.

Запеченные помидоры с яйцом

Эту горячую запеканку можно подать на первый или второй завтрак

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 12 мин.
Кол-во калорий – 150 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для смазывания
4 помидора
кипяток
1 ч. л. свежего рубленого или ½ ч. л. сушеного базилика
4 крупных яйца
треугольные тосты для подачи

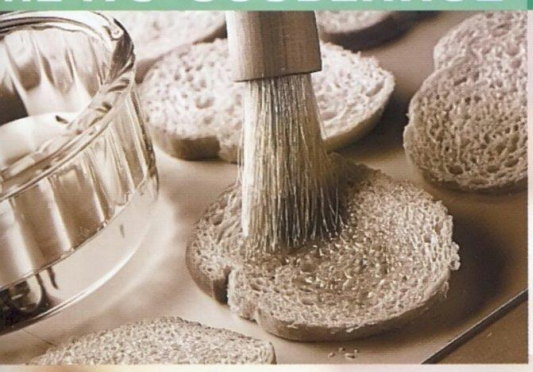
1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом 4 огнеупорные формочки объемом 150 мл. Надсеките кожицу помидоров ножом в нескольких местах и опустите овощи в кипяток. Через минуту выложите помидоры шумовкой. Очистите кожицу. Нарежьте мякоть кубиками и разложите по формочкам.

2 Посыпьте томатные кубики базиликом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Разбейте по яйцу в каждую формочку, неплотно накройте их фольгой.

3 Поставьте формочки на противень и запекайте 10–12 мин.: белки станут твердыми, а желтки останутся жидковатыми. Подавайте кушанье горячим с тостами.

...или попробуйте так

Положите на помидоры до яиц немного нарезанной вареной ветчины или тонкие пластинки жареных грибов.



Паштет из куриной печени с соусом

Подавайте эту закуску с пикантным фруктовым соусом, который придает ей приятную свежесть

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 705 в порции
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г сливочного масла
1 маленькая мелкорубленая луковица
2 истолченных зубка чеснока
6 истолченных горошин душистого перца
450 г куриной печени (крупно нарезать)
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1/4 ч. л. молотого мускатного цвета
1 ст. л. лимонного сока
листья петрушки для украшения
8 толстых ломтиков вчерашнего багета
растопленное сливочное масло для смазывания

ДЛЯ СОУСА:

250 г малинового или красносмородинового варенья
сок и измельченная на терке цедра 1 лимона и 1 апельсина
1/2 ч. л. горчицы
щепотка острой паприки

1 Растопите 125 г сливочного масла на сковороде. Обжарьте лук и чеснок с душистым перцем (5 мин.). Положите куриную печень, тимьян и мускатный цвет. Тушите, перемешивая, 4–5 мин. – до готовности печени. Дайте слегка остыть.

2 Переложите печеночную массу в ступку. Влейте на сковороду лимонный сок и разогревайте, размешивая, пару секунд. Подмешайте к печени.

3 Разотрите миску пестиком в однородный паштет и приправьте. Разложите по 4 небольшим формочкам, разровняйте поверхность массы. Растопите оставшееся масло и полейте им паштет. Сразу же разложите листья петрушки, чтобы зелень застыла в масле. Поместите на ночь в холодильник.

4 Для соуса. Протрите варенье через сито в сотейник. Добавьте лимонный и апельсиновый соки с цедрой, горчицу, паприку, посолите и поперчите по вкусу. Дайте закипеть, уменьшите огонь и варите 10 мин. Остудите соус.

5 Достаньте паштет из холодильника примерно за 30 мин. до подачи. Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте ломтики багета растопленным маслом и переложите на противень. Поставьте в духовку на 5–6 мин., переверните один раз. Разложите тосты по тарелкам с паштетом и соусом, подавайте.

Шарики из сельди во фритюре

НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 580 в порции
Жир – 40 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

65 г сливочного масла
1 ст. л. мелкорубленого лука
2 филе сельди
180 г крошек свежего белого хлеба
2 крупных яйца
50 г тертого твердого сыра
150 мл жирных сливок
1 ст. л. муки
3 консервированных анчоуса (слить масло, рыбу размять)
4 ст. л. свежей мелкорубленой петрушки
растительное масло для фритюра
2 ст. л. лимонного сока
паприка для подачи

ДЛЯ ПАНИРОВКИ:

4 ст. л. муки
2 крупных яйца (взбить)
180 г крошек свежего белого хлеба

1 Разогрейте 15 г сливочного масла и обжарьте лук до золотистого цвета. Дайте остыть. Пропустите сельдь через мясорубку трижды, установив решетку с самыми мелкими ячейками.

2 Смешайте в большой емкости фарш из сельди, жареный лук, крошки хлеба, яйца, сыр, сливки, муку, анчоусы, половину петрушки. Поперчите и посолите по вкусу (помните, что анчоусы солоны). Охлаждайте 30 мин. Скатайте из массы 28 шариков.

3 Для панировки. Насыпьте муку на плоскую тарелку и приправьте. В глубокой тарелке взбейте яйца. На другую плоскую тарелку насыпьте хлебные крошки.

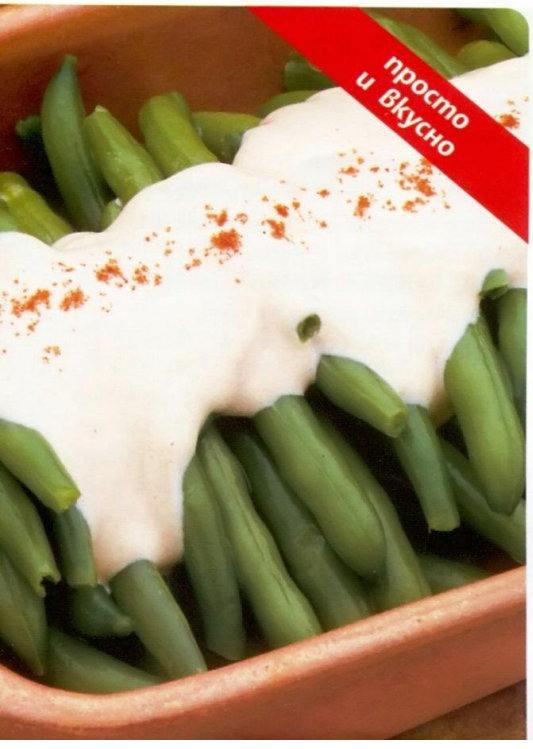
4 Разогрейте растительное масло в большой кастрюле: кубик вчерашнего белого хлеба должен обжариться в нем за 50 сек. Обкатайте рыбные шарики в муке, обмакните в яйца и обваляйте в хлебных крошках.

5 Жарьте шарики во фритюре партиями по 4–5 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Промокните излишки жира на бумажных полотенцах, переложите изделия на подогретое блюдо. Держите в тепле.

6 Растопите оставшееся сливочное масло на сковороде и подмешайте лимонный сок. Полейте рыбные шарики масляным соусом и подавайте горячими, посыпав паприкой и оставшейся петрушкой.

Стручковая фасоль под горчичным соусом

Нежный сладковатый вкус молодой стручковой фасоли подчеркнет горчичный майонез



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 85 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г зеленой стручковой фасоли
2–3 ст. л. густого майонеза
1–2 ст. л. несладкого йогурта или сметаны
1 ч. л. лимонного сока
½ ч. л. сахара
1–2 ч. л. горчицы
сладкая паприка для украшения

1 Опустите фасоль в подсоленный кипяток и варите 10–15 мин. – до мягкости овощей. Откиньте их на дуршлаг и обдайте холодной проточной водой. Дайте стечь жидкости.

2 Для заправки. Смешайте маойнез с йогуртом или сметаной, лимонным соком, сахаром, горчицей, посолите и поперчите по вкусу.

3 Разложите фасоль на сервировочном блюде и полейте по центру заправкой. Охлаждайте 1 ч, перед подачей посыпьте паприкой.

совет мастера

Отварную фасоль обдают холодной водой, чтобы сохранить яркий цвет и приятную текстуру овощей.

Оленина по-строгановски

Приготовьте для ужина на двоих эту модернизированную версию классического блюда

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 380 в порции
Жир – 28 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. растительного масла
450 г вырезки из оленьего мяса (нарезать полосками)
1 мелкорубленая луковица
300 г мелких шампиньонов (разрезать на 4 части)
1 ст. л. сладкой паприки
120 мл яблочного сока
120 мл сметаны
отварная лапша для подачи (дополнительно)

1 Нагрейте на сковороде половину масла и обжарьте, перемешивая, мясо до румяной корочки. Выложите шумовкой из сковороды и отставьте. Обжарьте в оставшемся масле лук (5 мин.), добавьте грибы – обжарьте их до золотистого цвета.

2 Посыпьте грибы паприкой и жарьте еще минуту. Влейте яблочный сок. Готовьте, пока жидкость не уварится наполовину.

3 Положите в соус с грибами жареное мясо и быстро разогрейте. Подмешайте сметану, посолите и поперчите по вкусу. Разогрейте на слабом огне. Подавайте при желании с лапшой.

...или попробуйте так

Для более выраженного вкуса добавьте в начале к луку рубленый зубок чеснока.

Сладкий перец в томатном соусе

Подарок средиземноморской кухни – ароматный гарнир, который вкусен как в горячем, так и в холодном виде

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 90 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
25 г сливочного масла
1 маленькая мелкорубленая луковица
2 маленьких зеленых сладких перца (очистить от семян и нарезать кольцами)
2 маленьких красных сладких перца (очистить от семян и нарезать кольцами)
1 истолченный зубок чеснока
300 мл томатного сока
1/2 ч. л. сахара
1 ч. л. сушеного розмарина

1 Нагрейте на сковороде оба вида масла. Обжарьте лук до светло-золотистого цвета (5 мин.). Добавьте сладкие перцы, чеснок и жарьте, периодически перемешивая, 5 мин.

2 Влейте томатный сок, посыпьте сахаром и введите половину розмарина. Приправьте по вкусу, дайте закипеть. Уменьшите огонь. Тушите овощи, перемешивая, 10 мин.: перцы станут мягкими, а томатный сок уварится до консистенции соуса. Переложите кушанье на подогретое блюдо, посыпьте оставшимся розмарином и подавайте.

как подавать

Это блюдо добавит красок и вкуса стейкам, отбивным, котлетам, а также рыбе гриль. А еще перцы можно подать холодными с антипасто.

Лосось с овощами гриль

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть)
1 зубок чеснока (порубить очень мелко)
1 ст. л. свежего рубленого укропа или петрушки
2 ст. л. растительного масла + для смазывания
по 1 красному и желтому сладкому перцу (очистить от семян и разрезать на 4 части)
1 клубень фенхеля (нарезать пластинками вдоль толщиной 5 мм)
1 баклажан (нарезать тонкими пластинками вдоль)
2 цукини (нарезать тонкими пластинками вдоль)
4 филе лосося

1 Для томатной приправы. Смешайте помидоры с чесноком, петрушкой или укропом, 1 ст. л. масла, посолите и поперчите по вкусу. Отставьте.

2 Раскалите сковороду гриль или обычную большую сковороду. Смажьте части перцев и ломтики овощей растительным маслом.

3 Когда сковорода раскалится, обжарьте овощи маленькими партиями (не нагромождайте продукты!): по 2–4 мин. с обеих сторон до мягкости. Выложите из сковороды, посолите и поперчите, держите в тепле, пока жарите остальные овощи.

4 Нагрейте на сковороде 1 ст. л. масла. Обжарьте лосось: по 2–3 мин. с обеих сторон до готовности.

5 Разложите овощи по 4 подогретым тарелкам. Положите на каждую порцию по рыбному филе, украсьте парой ложек томатной приправы и сразу же подавайте.

Фаршированная сельдереем курица

Зелень сельдерея придает особый, яркий вкус начинке для птицы

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 2 1/2 ч
Кол-во калорий – 425 в порции
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

курица (1,5 кг)
1/2 лимона
50 г размягченного сливочного масла

ДЛЯ НАЧИНКИ:

куриная печень и сердце (мелко нарезать)
1 черешок сельдерея (мелко нарезать)
листья с пучка черешкового сельдерея (порубить)
25 г крошек свежего белого хлеба
1 желток
1 истолченный зубок чеснока

1 Разогрейте духовку до 190°С. Смешайте в емкости ингредиенты для начинки, посолите и поперчите по вкусу. Нафаршируйте смесью курицу со стороны шеи. Подогните внутрь излишки кожи и закрепите кончики крылышек.

2 Натрите курицу половинкой лимона. Намажьте грудку сливочным маслом и неплотно оберните тушку фольгой. Положите птицу в форму для запекания и поставьте в духовку на 1 ч.

3 Откройте фольгу и жарьте еще 30 мин., проверьте готовность курятины: после прокола из бедра должен вытечь прозрачный сок. Подавайте птицу горячей.

Бараний шашлык по-турецки

Традиционно шашлык готовят именно из баранины

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 355 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г филе баранины (нарезать кубиками)
4 луковки (разрезать на 4 части)
8 лавровых листьев

ДЛЯ МАРИНАДА:

4 ст. л. растительного масла
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. свежей рубленой
или 1 ст. л. сушеной петрушки
2 истолченных зубка чеснока

1 Смешайте ингредиенты для маринада, посолив и поперчив их по вкусу. Положите в емкость нарезанную баранину, залейте маринадом, перемешайте, накройте и поставьте на ночь в холодильник.

2 Готовьте мясо на следующий день, дав ему слегка нагреться при комнатной температуре до кулинарной обработки. Раскалите гриль. Нанижите баранину на 4 длинных шампура, добавив на каждый 4 части лука и 2 лавровых листа. Смажьте ингредиенты маринадом.

3 Жарьте шашлык на гриле (или на углях) до готовности по вкусу (15 мин. – для мяса с кровью, 20 мин. – для мяса средней степени готовности, 25–30 мин. – для хорошо прожаренного мяса), переворачивая шампуры каждые 5–10 мин. Подавайте шашлык горячим.

...или попробуйте так

Немного измените маринад: замените петрушку 1½ ст. л. молотого кумина.

Тушеный порей с ветчиной

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 512 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 крупных или 12 маленьких пореев
40 г сливочного масла
425 мл куриного бульона
½ ч. л. сушеного тимьяна
175 г ветчины (нарезать тонкими полосками)
веточки тимьяна для украшения (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 190°С. Нарежьте порей толстыми кусочками и промойте (см. «совет мастера»), дайте стечь воде.

2 Положите порей в огнеупорную форму. Сверху разложите 25 г сливочного масла маленькими кусочками. Полейте куриным бульоном, добавьте тимьян и приправьте. Дайте закипеть на плите, переставьте форму в духовку и тушите без крышки 15–20 мин., пока порей не станет мягким.

3 Разогрейте на сковороде оставшееся сливочное масло. Обжарьте полоски ветчины до светло-коричневого цвета. Посыпьте ветчиной порей, украсьте при желании тимьяном и подавайте горячим виде.

совет мастера

Удалите концы корневищ и темные, зеленые части порея. Нарежьте белую часть кусочками. Промывайте их под проточной водой, пока не останется песка.

Лапша с куриной печенью

НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 580 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
1 рубленая луковица
1 мелкорубленый зубок чеснока
крупная щепотка сушеных хлопьев чили
225 г куриной печени (крупно нарезать)
400 г помидоров в собственном соку (нарезать)
175 г лапши
твердый сыр для подачи (измельчить на крупной терке)

1 Нагрейте масло в сотейнике, обжарьте лук до мягкости (6–7 мин.). Добавьте чеснок и чили, тушите еще 2 мин., перемешивая.

2 Положите куриную печень и жарьте, часто перемешивая, 3–4 мин. – до готовности. Выложите шумовкой из сотейника.

3 Подмешайте помидоры, дайте закипеть. Уменьшите огонь и тушите 10–12 мин., пока соус слегка не загустеет. Положите в него жареную печень, приправьте по вкусу и разогрейте.

4 Отварите лапшу в подсоленном кипятке до готовности согласно инструкциям на упаковке. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде. Разложите пасту по 2 подогретым тарелкам, сверху выложите печень в соусе и сразу же подавайте с тертым сыром.

...или попробуйте так

Добавьте к луку с чесноком горсть нарезанных пластинками шампиньонов. Соус также можно разнообразить щепоткой сушеного орегано или тимьяна.

Овощное рагу с рисом по-деревенски

Кубики бекона придадут овощам и рису насыщенный вкус

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 655 в порции
Жир – 53 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

65 г сливочного масла
4 моркови (нарезать кубиками)
2 репы (нарезать кубиками)
2 порея (нарезать кольцами)
1/4 кочана капусты (мелко нашинковать)
1,2 л куриного бульона
щепотка острой паприки
350 г бекона
75 г риса
4 ст. л. тертого твердого сыра

1 Растопите 40 г сливочного масла в большой огнеупорной форме. Обжарьте морковь с репой, пореем и капустой, перемешивая, пока овощи не станут мягкими и золотистыми (15 мин.).

2 Влейте бульон, посолите, поперчите, посыпьте острой паприкой. Дайте закипеть, уменьшите огонь и тушите овощи под крышкой 10 мин.

3 Нарежьте бекон мелкими кубиками. Разогрейте оставшееся масло на сковороде и обжарьте бекон, часто перемешивая, до золотистого цвета.

4 Переложите к овощам бекон с рисом, тушите на слабом огне еще 15 мин.: крупа станет мягкой и впитает весь бульон. Посыпьте тертым сыром и подавайте.

как подавать

Не добавляйте в рагу рис и подавайте овощи с беконом на картофельном пюре, посыпав сыром.

Свиная корейка с красной капустой

НА 4–6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 50 мин.
Кол-во калорий – 530 в порции
Жир – 36 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г свиной корейки (позвоночник удалить, жир надрезать в виде мелкой сеточки)
½ ч. л. сушеного орегано
½ кочана красной капусты (нашинковать)
25 г сливочного масла
1 крупная луковица (нарезать тонкими кольцами)
3 яблока (вырезать сердцевины, разрезать на 4 части и нарезать дольками)
1 ст. л. муки
300 мл говяжьего бульона
свежая мелкорубленая петрушка для украшения (дополнительно)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Приправьте свинину по вкусу и посыпьте орегано. Положите жирной стороной вверх в огнеупорную форму. Поставьте ее в духовку на 15 мин. Накройте форму крышкой или фольгой, уменьшите температуру до 180°С и жарьте еще 30 мин.

2 Опустите капусту в подсоленный кипяток, дайте закипеть, уменьшите огонь до среднего и варите 1 мин. Откиньте капусту на дуршлаг, обдайте холодной проточной водой, дайте стечь жидкости.

3 Растопите в сотейнике сливочное масло. Обжарьте лук, периодически перешивая, до мягкости (7–10 мин.). Снимите с огня, подмешайте капусту и яблоки. Приправьте.

4 Добавьте тушеную капусту в форму с мясом, накройте и готовьте 30 мин. Снимите крышку и жарьте еще 30 мин.: кожица на мясе станет хрустящей, а из корейки при прокалывании будет вытекать прозрачный сок.

5 Переложите мясо на доску, срежьте хрустящую кожицу и нарежьте полосками. Нарежьте свинину ломтиками. Выложите на большое подогретое блюдо мясо и кожицу с капустой. Держите кушанье в тепле. Слейте из формы жир, оставив 1½ ст. л.

6 Посыпьте жир в форме мукой, спассеруйте ее, тщательно размешивая, на слабом огне до золотистого цвета (2–3 мин.). Взбивая, влейте тонкой струйкой бульон. Соскребите со дна прилипшие кусочки. Дайте закипеть, варите 1 мин. Посолите, поперчите и перелейте подливку в соусник. Посыпьте ломтики мяса по центру петрушкой и подавайте в горячем виде с подливкой.

Камбала с зеленым маслом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 610 в порции
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 х 400 г цельной камбалы или морского языка
25 г растопленного сливочного масла
растительное масло для смазывания
дольки лимона для подачи

ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО МАСЛА:

125 г размягченного сливочного масла
2 ст. л. смешанной рубленой зелени (петрушки или тархуна)
измельченная на мелкой терке цедра ½ лимона

1 Для зеленого масла. Разотрите сливочное масло с зеленью и цедрой лимона, приправьте. Переложите масло на лист пищевой пленки, сверните его и сформуйте в виде продолговатого блока. Охладите до застывания.

2 Промойте рыбу и поскребите обратной стороной ножа от хвоста к голове, чтобы удалить чешую. Обсушите камбалу на бумажных полотенцах. Отрежьте ножницами плавники, хвосты и головы. Разогрейте гриль на средней температуре.

3 Смажьте рыбу растопленным маслом и переложите на смазанную растительным маслом решетку гриля темной стороной вниз. Жарьте по 4–5 мин. с обеих сторон – до готовности. Снимите пленку с зеленого масла, нарежьте его ломтиками. Положите на каждую рыбу по 2–3 кусочка масла и подавайте с дольками лимона.

Фаршированные мясные рулетики

Нежные ломтики говядины начиняют масляно-овощной смесью и подают с горчичным пюре

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 2 1/2 ч + остывание
Кол-во калорий – 615 в порции
Жир – 51 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 1/2 ст. л. растительного масла
150 г сливочного масла
1 рубленая луковица
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
2 моркови (измельчить на мелкой терке)
щепотка порошка карри
450 г постной говядины (задняя часть)
1 ломтик белого хлеба (корочки срезать и мелко раскрошить)

ДЛЯ СОУСА:

2 моркови (мелко нарезать)
1 луковица (мелко порубить)
2 черешка сельдерея (мелко нарезать)
2 ст. л. томатной пасты
100 мл яблочного сока
600 мл говяжьего бульона
1 лавровый лист
щепотка сушеного тимьяна

1 Для начинки. Разогрейте на сковороде растительное масло со 100 г сливочного. Обжарьте до мягкости лук, добавьте тимьян и морковь, тушите 2–3 мин. Подмешайте карри. Готовьте, перемешивая, овощи 20 мин., Отставьте остывать.

2 Разрежьте мясо на 4 ломтика. Положите между двумя листами пищевой пленки и отбейте молотком.

3 Разотрите хлебные крошки с тушеной морковью в пасту, приправьте и разделите на 4 части. Намажьте начинкой ломтики мяса, сверните рулетиками, перевязав ниткой. Разогрейте духовку до 180°C.

4 Нагрейте на сковороде оставшееся сливочное масло и обжарьте рулетики до румяной корочки. Переложите в форму для запекания. Для соуса. Обжарьте на той же сковороде морковь с луком и сельдереем до светло-коричневого цвета. Подмешайте томатную пасту, яблочный сок, бульон, добавьте лавровый лист и тимьян, посолите, поперчите по вкусу. Дайте закипеть.

5 Полейте приправой рулетики в форме. Тушите под крышкой 1 1/2 ч в духовке до мягкости. Выложите изделия шумовкой и держите в тепле.

6 Удалите из соуса лавровый лист, протрите приправу через сито. Разогрейте. Снимите с рулетиков нитки, нарежьте изделия толстыми кружочками. Разложите их по подогретым тарелкам, полейте соусом и подавайте.

как подавать

К этому кушанью предложите в качестве гарнира пюре из 700 г картофеля, к которому подмешайте 2–3 ст. л. горчицы (лучше зернистой).

Шоколадно-миндальные безе

ВЫХОД: 10 ПИРОЖНЫХ
Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1¼ ч + остывание
Кол-во калорий – 155 в изделии
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
растительное масло для смазывания
2 белка крупных яиц
100 г сахара
75 г молотого миндаля
50 г растопленного шоколада

ДЛЯ КРЕМА:
50 г сахарной пудры
2 ч. л. какао-порошка
25 г размягченного сливочного масла
1 ч. л. горячей воды

1 Разогрейте духовку до 140°C. Выложите промасленной пекарской бумагой 2 противня. Взбейте белки в стойкую пену. Всыпьте по ложке сахар, тщательно взбивая смесь после каждой порции, чтобы масса стала очень стойкой и блестящей. Подмешайте миндаль.

2 Наполните белковой массой кондитерский мешочек и выложите на подготовленные противни 20 кругов диаметром 5 см. Выпекайте чуть ниже центра духовки, переставив противни в середине приготовления, пока безе не станут плотными (1–1¼ ч). Снимите еще теплые изделия с бумаги и переложите остывать на решетку.

3 Для крема. Просейте сахарную пудру с какао. Разотрите масло, взбивая, порциями введите подслащенное какао и воду.

4 Соедините попарно смазанные безе, поставьте пирожные в холодильник на 15–20 мин. Обмакните изделия с одного края в растопленный шоколад, переложите на решетку для застывания.

Хлебная запеканка с вишнями

Вспомните об этом рецепте, когда захотите использовать остатки хлеба

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + настаивание
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 220 в порции
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
30 г размягченного сливочного масла + для смазывания
6 крупных ломтиков белого хлеба (при желании срезать корочки)
250 г вишен или черешен без косточек
3 ст. л. сахара
2 яйца
310 мл молока
2–3 капли ванильной эссенции

1 Смажьте маслом широкую форму для запекания объемом 800 мл. Намажьте маслом хлеб, разрежьте каждый ломтик по диагонали пополам. Выложите в форму 6 треугольников хлеба промасленной стороной вверх (при необходимости выкладывайте ломтики внахлест). Разложите ягоды, посыпьте их 2 ст. л. сахара.

2 Накройте оставшимися хлебными ломтиками, посыпьте оставшимся сахаром. (Ягоды могут виднеться по бокам формы или между кусочками хлеба.)

3 Взбейте яйца с молоком и ванильной эссенцией, процедите смесь поверх ломтиков хлеба в форме. Поставьте в прохладное место на 30 мин. Разогрейте духовку до 180°C.

4 Выпекайте 40–45 мин.: хлеб станет плотным и хорошо подрумянится. Подавайте сразу же, пока запеканка не опала.

...или попробуйте так

Если вам нравится коричный аромат, добавьте в яичный крем ½ ч. л. молотой корицы.

Малиновый чизкейк

Этот десерт придумали рачительные шотландцы, вероятно, поэтому его не нужно выпекать

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 755 в ломтике
Жир – 62 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г сливочного масла + для смазывания
5 листиков желатина
3 ст. л. апельсинового сока
8 ст. л. меда
250 г сухого печенья (мелко раскрошить)
600 г сливочного сыра
225 мл жирных сливок
425 г малины
веточки мяты для украшения

1 Смажьте маслом и выложите пекарской бумагой круглую форму для тортов диаметром 22 см. Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Разогрейте апельсиновый сок. Отожмите как можно тщательнее желатин, растворите его в теплом соке.

2 Растопите сливочное масло с 2 ст. л. меда на слабом огне, подмешайте печенье. Выложите полученную массу ровным слоем на дно формы. Охлаждайте 1 ч.

3 Для начинки. Разотрите сливочный сыр в пасту. Взбейте сливки в мягкую пену, подмешайте в растертый сыр с оставшимся медом. Отложите 18 ягодок для украшения, остальную малину слегка разомните. Подмешайте в крем ягоды, затем – желатин.

4 Выложите крем в форму с коржом, разровняйте его поверхность. Охлаждайте десерт 3–4 ч. Выложите его из формы, снимите бумагу. Украсьте чизкейк отложенными ягодами, веточками мяты и подавайте.

Дынно-персиковое сорбе-дуэт

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + замораживание
Время приготовления: 10 мин. + остывание
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 0 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г сахара
300 мл воды
1 дыня весом примерно 750 г
3 ст. л. лимонного сока
4 крупных, очень спелых персика (очистить и удалить косточки)
2 белка

1 Для сиропа. Помешивая, растворите сахар в воде на слабом огне. Дайте закипеть, кипятите 5 мин. без помешивания, чтобы сироп загустел. Снимите с огня и отставьте до полного остывания.

2 Разрежьте дыню пополам и удалите семена. Ложкой выньте мякоть, измельчите ее в пюре. Подмешайте половину остывшего сиропа и половину лимонного сока. Переложите смесь в контейнер для замораживания.

3 Сделайте пюре из мякоти персиков, подмешайте оставшийся сироп и остаток лимонного сока. Перелейте массу в другой контейнер для замораживания. Замораживайте обе смеси 2 ч: масса замерзнет по краям емкости.

4 В чистой сухой посуде взбейте белки в стойкую пену. Разотрите оба вида сорбе вилкой и введите в каждый половину взбитых белков. Накройте сорбе и замораживайте еще 2 ч, пока десерт не станет плотным.

5 Перед подачей оставьте сорбе при комнатной температуре примерно на 30 мин. Сделайте ложкой шарики из замороженного десерта и подавайте в стеклянных креманках.

совет мастера

Используйте для сорбе ароматную тяжелую дыню. Проверьте спелость плода надавливанием под черешком: кожура должна немного прогнуться.

Фруктовый пирог по-испански

Сочный десерт с кремом – отрада для настоящих гурманов, ценящих вкус и цвет лакомств

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 640 в ломтике
Жир – 43 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания
3 крупных яйца
125 г сахара
90 г муки
200 г просеянной сахарной пудры + для посыпки
100 мл апельсинового сока
150 г размягченного сливочного масла
100 г молотого миндаля
300 мл взбитых жирных сливок
2 киви (очистить и разрезать вдоль на 4 части) или 225 г ежевики
225 г клубники (удалить плодоножки)
3 абрикоса (разрезать пополам и удалить косточки)

1 Разогрейте духовку до 180°C. Выложите промасленной пекарской бумагой форму размером 23 x 33 см. Взбейте яйца с сахаром в большой чаше. Поставьте на горячую водяную баню и взбивайте массу до образования пышного белого крема.

2 Снимите с огня и продолжайте взбивать, пока масса не остынет. Просейте в крем половину муки и перемешайте. Подмешайте оставшуюся муку и перемешайте до однородности. Перелейте тесто в форму. Выпекайте 15–20 мин.: готовый бисквит будет пружинить под пальцами. Выложите промасленной пекарской бумагой форму-буханку объемом 900 мл.

3 Дайте бисквиту слегка остыть, затем переверните на лист пекарской бумаги, посыпанной сахарной пудрой. Подровняйте ножом края изделия. Разрежьте корж на две части: одну размером 23 x 23 см и другую – 23 x 10 см. Сбрызните апельсиновым соком. Квадратной частью бисквитного коржа выложите дно и боковые стенки формы.

4 Для начинки. Взбейте сливочное масло с сахарной пудрой. Подмешайте миндаль и сливки. Намажьте бисквит в форме слоем крема. Разложите вдоль киви или ежевику. Сверху выложите следующий слой крема.

5 Разложите вдоль рядами клубнику. Выложите еще слой крема, а сверху – половинки абрикосов. Разложите оставшийся крем и накройте бисквитом поменьше.

6 Накройте пирог листом пекарской бумаги и прижмите прессом. Охлаждайте ночь. Переверните десерт на блюдо и удалите бумагу. Нарежьте ломтиками и подавайте.

Пирог с яблоками под сахарной глазурью

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 35 мин. + застывание
Время приготовления: 50 мин. + остывание
Кол-во калорий – 425 в ломтике
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г растопленного сливочного масла + для смазывания
225 г муки
2 ч. л. разрыхлителя
75 г сливочного масла (кубиками)
150 г сахара
50 г сушеной коринки
1 яйцо (слегка взбить)
100 мл молока
2 яблока (очистить от кожуры и сердцевин, нарезать плоды дольками)
½ ч. л. молотой гвоздики или корицы
50 г сахарной пудры (просеять)
2–3 ч. л. лимонного сока

1 Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте маслом глубокую форму для выпекания диаметром 20 см. Просейте муку с разрыхлителем и ½ ч. л. соли. Разотрите с охлажденными кубиками масла в мелкие крошки. Подмешайте 100 г сахара и коринку.

2 Сделайте в центре горки углубление, влейте яйцо и молоко. Перемешайте ингредиенты вилкой. Переложите тесто в форму и разровняйте поверхность.

3 Разложите сверху дольки яблок внахлест в виде кругов. Смажьте растопленным маслом, посыпьте гвоздикой или корицей и оставшимся сахаром. Выпекайте 50 мин.: пирог станет плотным в центре. Оставьте в форме на 5 мин., выложите изделие на решетку, подложив под нее тарелку.

4 Разотрите сахарную пудру с достаточным количеством лимонного сока в густую однородную глазурь. Полейте пирог глазурью, дайте ей застыть. Подавайте изделие теплым.

Венские булочки

Благодаря пару в духовке булочки покрываются мягкой корочкой

ВЫХОД: 12 ШТУК

Время подготовки: 40 мин. + подъем теста
Время приготовления: 20 мин. + остывание
Кол-во калорий – 150 в изделии
Жир – 4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г свежих дрожжей
225 мл тепловатого молока
700 г муки + для посыпки
25 г сливочного масла кубиками
200 мл тепловатой воды
растительное масло для смазывания
50 мл жидких нежирных сливок для смазывания
2 ст. л. мака или тмина

1 Разотрите дрожжи с небольшим количеством молока и оставьте на 15–20 мин. Просейте муку с 2 ч. л. соли в подогретую посуду. Разотрите с маслом в мелкие крошки и подмешайте вспененные дрожжи. Сделайте в центре горки углубление. Смешайте оставшееся молоко с водой и влейте в горку. Замесите тесто.

2 Вымешивайте тесто на посыпанной мукой поверхности 10 мин.: оно станет однородным и эластичным. Сформуйте из теста шар. Переложите в промасленную чашу, неплотно накройте и оставьте на 1 ч, чтобы тесто увеличилось вдвое в объеме. Смажьте маслом 2 противня.

3 Переложите тесто на слегка посыпанную мукой рабочую поверхность и вымесите (2 мин.). Разделите его на 12 частей, скатайте в виде продолговатых булочек и переложите на противни. Сделайте на изделиях косые надрезы. Поставьте в теплое место на 30 мин., благодаря чему булочки увеличатся в объеме вдвое. Разогрейте духовку до 230°C.

4 Поставьте на дно духовки глубокую форму для запекания и заполните ее наполовину кипятком. Выпекайте булочки 10 мин. Достаньте форму с водой и дайте выйти пару из духовки. Смажьте изделия сливками и посыпьте маком или тмином.

5 Поменяйте противни в духовке местами и выпекайте еще 10 мин., чтобы булочки хорошо поднялись и стали золотистыми, с блестящей корочкой. Остудите изделия на решетке.

Запеченная в тесте рыба

Хрустящая золотистая корочка из теста, под которым прячется рыбная начинка, превращает обычное кушанье в праздничное угощение

Тестяная оболочка придает рыбе иные текстуру и вкус, к тому же она помогает хозяйке даже из небольшого количества продуктов приготовить сытное блюдо на достаточно большое число едоков. Рыбу запекают в разном тесте – в песочном, слоеном или тонком вытяжном, а порой и в оригинальном – смешанным с травами, чесноком или анчоусами (подробнее о таком виде теста – ниже).

Дополнительный плюс: блюдо можно подготовить заранее и поставить в духовку буквально накануне прихода гостей, не боясь, что рыба в холодильнике пересохнет – оболочка из теста предотвратит эту неприятность.

Несколько полезных советов

Сырую рыбу важно тщательно очистить от костей, а приготовленному заранее филе – дать полностью остыть перед тем, как оборачивать его тестом, чтобы мякоть не развалилась от тепла.

Пряное тесто

Смешайте тесто с одним видом зелени или используйте микс из тимьяна, базилика, раскрошенного розмарина и лавровых листьев.

ВЫХОД: 450 г
Время подготовки: 10 мин. + охлаждение

ИНГРЕДИЕНТЫ

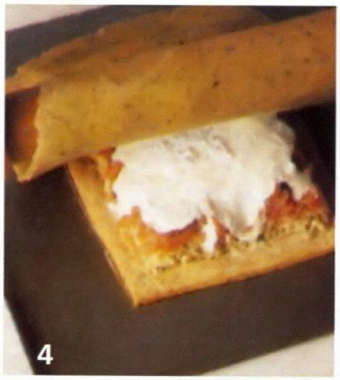
- **275 г муки (при необходимости – больше)**
- **1 ст. л. сушеных трав или 1 крупный истолченный зубок чеснока**
- **175 г размягченного сливочного масла**
- **2 желтка**
- **холодная вода (при необходимости)**

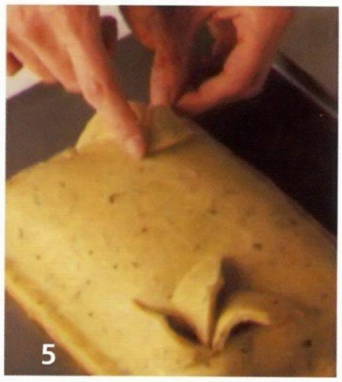
1 Просейте муку на рабочую поверхность, посыпьте сушеной зеленью или чесноком и ½ ч. л. соли. Сделайте в центре горки углубление, положите в него масло и желтки.

2 Разотрите пальцами одной руки масло с желтками, постепенно подмешивая муку, пока не получится мягкое и эластичное тесто. Если оно получается слишком липким, добавьте еще муки, если слишком тугим – немного воды. Оберните тесто пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин.

Пирог с копченым лососем и укропом

Это изысканное кушанье можно подавать и горячим, и холодным, а на гарнир к нему предложите хрустящий зеленый салат.





НА 6–8 ПЕРСОН
Время подготовки:
30 мин. + замес теста
Время приготовления:
30 мин. + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **пряное тесто с укропом («ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 201)**
- **мука для посыпки**
- **50 г твердого сыра с мягким ароматом (измельчить на терке)**
- **125 г твердого сыра (измельчить на терке)**
- **50 г крошек свежего белого хлеба**
- **75 г растопленного сливочного масла**
- **225 г копченого лосося (тонких полосок)**
- **2 ст. л. свежего рубленого укропа**
- **150 мл сметаны**
- **1 истолченный зубок чеснока**
- **1 взбитое яйцо для смазывания**

1 Разогрейте духовку до 200°С. Для основы. Раскатайте половину теста на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 23 х 15 см. Подровняйте края и переложите на противень. Наколите тесто вилкой. Выпекайте 15 мин., достаньте из духовки и дайте остыть.

2 Смешайте оба вида сыра, хлебные крошки и масло. Посыпьте полученными крошками испеченное тесто, оставив по краям бортик шириной 12 мм. Разложите сверху лосось и посыпьте укропом.

3 Смешайте сметану с чесноком, намажьте смесью рыбу. Поперчите по вкусу.

4 Раскатайте оставшееся тесто в чуть больший по размеру прямоугольник, чем основа. Смажьте края коржа-основы немного яйцом и аккуратно накройте раскатанным тестом, намотав его на скалку. Обрежьте излишки теста по бокам и соедините края верхнего пласта теста с нижним.

5 Из обрезков теста раскатайте фигурки и украсьте пирог, смажьте яйцом его поверхность. Выпекайте 15 мин., чтобы тесто стало хрустящим и светло-коричневым.

Пирожки с треской и каперсами

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки: 25 мин. + замес теста
Время приготовления: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **4 х 125 г филе трески**
- **50 г консервированных анчоусов (масло слить)**
- **1 ст. л. каперсов (нарезать)**
- **пряное тесто, приправленное петрушкой («ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 201)**
- **мука для посыпки**
- **1 взбитое яйцо для смазывания**
- **2 желтка**
- **300 мл жирных сливок**
- **2 ч. л. горчицы**
- **125 г размягченного сливочного масла**
- **сок 1/2 лимона**
- **1 ст. л. свежей мелкорубленой петрушки**

1 Разогрейте духовку до 200°С. Положите на каждое филе трески по 2 анчоуса, разложите поровну каперсы и приправьте по вкусу.

2 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности, разрежьте на 4 прямоугольника. Оберните каждое филе одной частью теста. Украсьте фигурками из обрезков теста и смажьте пирожки яйцом. Переложите на противень и выпекайте 20–25 мин. – до золотистого цвета.

3 Взбейте желтки со сливками, горчицей, сливочным маслом, лимонным соком и петрушкой на слабом огне (5 мин.) – до загустения. Приправьте и подавайте пирожки с полученным соусом.

Пикантный лосось в тесте

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 30 мин. + замес теста
Время приготовления: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **80 г размягченного сливочного масла**
- **2 ст. л. тертого свежего хрена**
- **1 ч. л. некрепкого уксуса**
- **щепотка сахара**
- **2 х 500 г толстых филе лосося из головной части тушки (без кожи и костей)**
- **тесто, приправленное чесноком («ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 201)**
- **мука для посыпки**
- **1 взбитое яйцо для смазывания**

1 Разогрейте духовку до 220°С. Разотрите масло с хреном, уксусом, сахаром, солью и перцем по вкусу. Намажьте ровным слоем на одно филе и накройте сверху другим.

2 Разделите тесто пополам. Раскатайте одну половину на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник размером чуть больше рыбы и переложите на противень. Положите в центр теста рыбное филе, раскатайте оставшееся тесто в прямоугольник со сторонами на 2,5 см длиннее первого пласта.

3 Смажьте нижний пласт яйцом. Накройте сверху другим пластом, соедините края коржей. Смажьте оставшимся яйцом и наколите в нескольких местах вилкой, чтобы мог выходить пар. Выпекайте 25–30 мин. – до золотистого цвета. Подавайте в горячем виде.

Золотистая треска

Время подготовки: 45 мин. + замес теста
Время приготовления: 55 мин. + остывание

ИНГРЕДИЕНТЫ
- **450 г филе трески**
- **300 мл молока**
- **2 лавровых листа**
- **2 ст. л. крахмала**
- **2 ст. л. лимонного сока**
- **2 ст. л. мелкорубленого зеленого лука**
- **1 ст. л. свежей рубленой или 1 ч. л. сушеной петрушки**
- **тесто, приправленное чесноком («ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 201)**
- **мука для посыпки**
- **1 взбитое яйцо для смазывания**
- **кружочек фаршированной оливки для украшения**

1 Залейте рыбу в кастрюльке молоком, добавьте лавровые листья, соль, перец по вкусу. Варите под крышкой 8 мин.

2 Процедите молоко. Очистите треску от кожи и костей. Разломайте вилкой на кусочки.

3 Разотрите крахмал с лимонным соком, влейте, размешивая, в процеженное молоко. Перелейте полученную смесь в кастрюльку, дайте закипеть. Уменьшите огонь и варите соус, помешивая, 2 мин. Положите в него рыбу, зеленый лук и петрушку, отставьте остывать.

4 Разогрейте духовку до 200°С. Разделите тесто пополам. Раскатайте одну часть на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 28 х 15 см для нижнего коржа, вторую половину – в прямоугольник 30 х 18 см для верхнего коржа.

5 Переложите нижний пласт теста на противень и вырежьте из него «рыбку». Разложите сверху треску в соусе, оставив по краям бортик в 1 см. Смочите его водой и накройте верхним коржом. Прижмите края пластов.

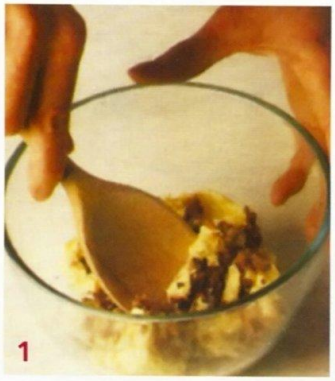
6 Обрежьте верхний пласт по контуру «рыбки». Вилкой сделайте фигурные края и смажьте всю поверхность яйцом. Раскатайте обрезки теста и вырежьте из них маленькие кружки. Начиная с хвоста, выложите кружочки внахлест, имитируя чешую.

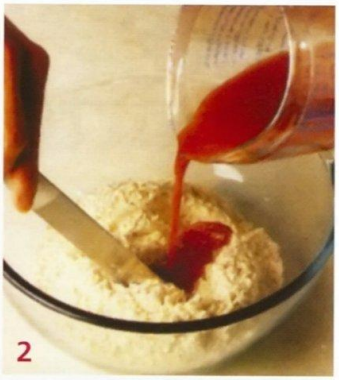
7 Проколите спицей «рыбку» в месте «глазика» для выхода пара. Выпекайте пирог 30–35 мин. – до золотистого цвета. Положите в месте прокола кусочек оливки, чтобы получился «глазик». Подавайте изделие горячим.

Анчоусное слоеное тесто

Слоеное тесто, состоящее из бесчисленных хрустящих масляных слоев, бесспорно, стоит времени, затраченного на его подготовку. Смешав тесто с анчоусами, чесноком и томатной пастой, вы наполните его средиземноморскими ароматами, которые подчеркнут вкус рыбы.

ВЫХОД: 450 г


1


2

3

4

Время подготовки:
1 ч + охлаждение

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **25 г консервированных анчоусов (слить масло)**
- **1 истолченный зубок чеснока**
- **175 г размягченного сливочного масла**
- **225 г муки + для посыпки**
- **2 ст. л. томатной пасты**
- **125 мл холодной воды**

1 Разотрите анчоусы и чеснок со 150 г сливочного масла. Сформуйте в колбаску 7,5 x 10 см, оберните пищевой пленкой и охладите, чтобы масло стало плотным, но не твердым.

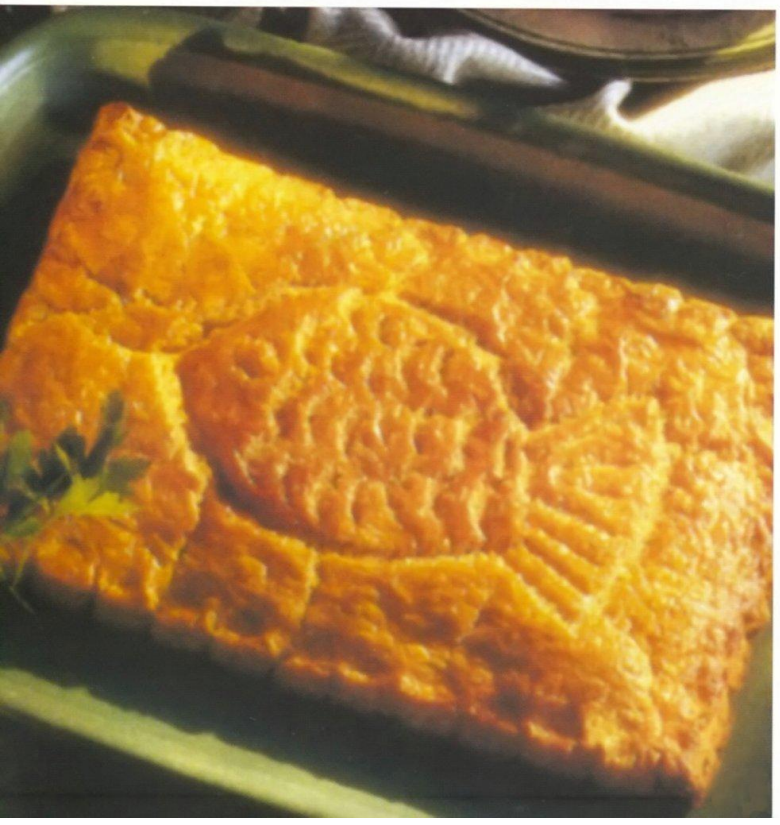
2 Разотрите пальцами муку с оставшимся маслом в мелкие крошки. Разведите томатную пасту в воде и замесите тесто, подливая в мучные крошки столько томатной воды, сколько потребуется для получения мягкого теста. Вымешивайте 3–5 мин., пока тесто не станет однородным и эластичным.

3 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см. Положите в центр пряное масло и накройте поочередно четырьмя концами теста в конверт. Прижмите края теста скалкой, поверните на 45°, чтобы поперечные (короткие) края тестяного блока оказались сверху и снизу.

4 Аккуратно отбейте тесто скалкой, чтобы немного расплющить масло. Раскатайте тесто в прямоугольник. Снова заложите края теста в центр. Оберните пищевой пленкой и охлаждайте 30 мин.

5 Повторите процесс раскатывания еще 4 раза, поворачивая тесто каждый раз на 45°, чтобы сгибы теста оказывались по бокам от вас. Поставьте в холодильник на 30 мин.

совет мастера Для тестяных листочков. Раскатайте тесто тонкими полосками и разрежьте по диагонали на ромбики. Кончиком ножа сделайте на листочках прожилки.



Слоеный пирог с сардинами

НА 4 ПЕРСОНЫ
Время подготовки:
20 мин. + замес теста
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **анчоусное слоеное тесто (см. выше)**
- **мука для посыпки**
- **225 г консервированных сардин (размять рыбу)**

1 Разогрейте духовку до 220°C. Смочите водой противень. Разделите тесто пополам. На слегка посыпанной мукой поверхности раскатайте обе половины теста в прямоугольники 15 x 23 см.

2 Наколите тесто по всей поверхности вилкой и переложите на противень. Намажьте размятыми сардинами, оставляя по краям теста бортик.

3 Смочите края теста водой и накройте вторым пластом, соедините тестяные края.

4 Наколите тесто вилкой и ножом нарисуйте рыбку, не разрезая верхний корж насквозь. Выпекайте 20 мин.: пирог станет золотисто-коричневым. Нарежьте его ломтиками и подавайте в горячем виде.

Обед в будний день на 6 персон

От мысли о гостях в будний день после работы вам становится не по себе? Не переживайте – воспользуйтесь нашим меню, придуманным как раз для такого случая!

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ

Тыквенный суп с чили
Полезное и вкусное кушанье

*

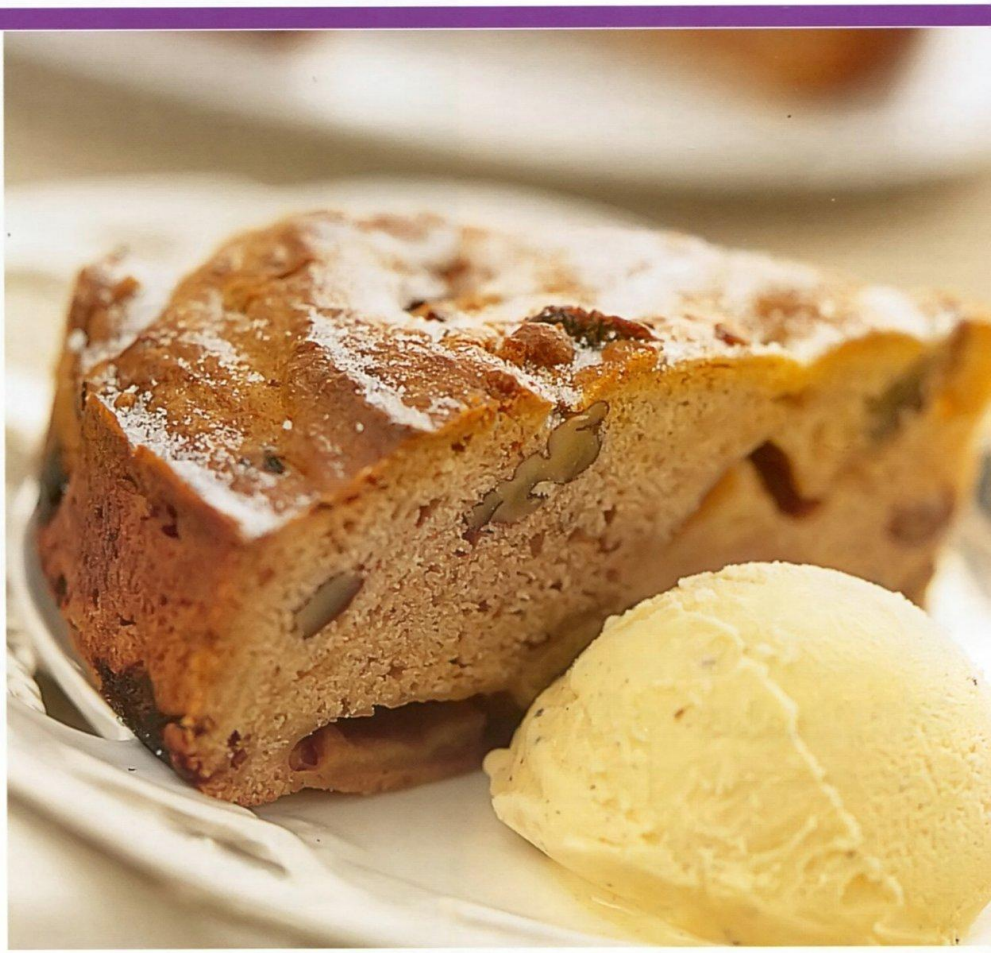
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Курица с лимоном и пореем
«Быстрое» блюдо
Жареные овощи по-средиземноморски
Яркий овощной микс
Картофель «Анна»
Слоеная запеканка из картофеля с маслом

*

ДЕСЕРТЫ

Яблочный пирог с грецкими орехами
Изумительно сочный бисквит, ароматизированный лимонной цедрой и орехами
Коричное мороженое
Идеальное дополнение к пирогу



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ

1 С чего начинать
Разве принимать гостей можно только в выходные дни? А вот и нет! Наше меню с тщательно выверенным временем приготовления каждого блюда дает вам возможность пригласить друзей среди недели. Главное – хорошо все распланировать, ведь большую часть кушаний можно подготовить заранее, а непосредственно в день приема оставить время лишь для завершающих деталей.

2 За день до подачи...
Сварите суп, протрите его в пюре, остудите, накройте и поставьте на полку холодильника. Приготовьте овощи, остудите, накройте и охладите. Сделайте мороженое и заморозьте, растерев дважды вилкой, чтобы разбить кристаллики льда. Испеките пирог, остудите и поместите в герметичную емкость. Разрежьте курицу на порции, оберните и охладите.

3 В день застолья...
Нарежьте кружочками картофель, выложите его в форму (не забудьте о масле!). Измельчите на терке сыр для супа. Приготовьте курицу, подавайте ее в форме или переложите на подогретое блюдо. Разогрейте жареные овощи и подавайте на теплом блюде.

4 Непосредственно перед подачей...
Достаньте мороженое из морозилки. Посыпьте пирог сахаром, нарежьте порциями и подавайте с мороженым.

Тыквенный суп с чили

Это ароматное сладковато-пряное яство можно приготовить заранее

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 295 в порции
Жир – 24 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
1 крупная рубленая луковица
4 стебля зеленого лука (порубить)
2 помидора (очистить от кожицы и нарезать)
2 истолченных зубка чеснока
2 чили (очистить от семян и нарезать)
1 крупный клубень картофеля (очистить и нарезать кубиками)
1 кг тыквы (очистить от кожуры и семян, нарезать мякоть кубиками)
1,5 говяжьего бульона
1–2 ч. л. сахара по вкусу
100 мл жирных сливок
тертый твердый сыр для подачи

1 Разогрейте масло в большой кастрюле, обжарьте репчатый и зеленый лук (5 мин.). Подмешайте помидоры, чеснок, чили, картофель, тыкву и тушите, помешивая, 5 мин.

2 Влейте бульон, подсластите, посолите и поперчите по вкусу. Дайте закипеть, уменьшите огонь и варите под крышкой 25–30 мин., пока все овощи не станут очень мягкими. Снимите с огня, дайте слегка остыть и протрите суп через сито (или измельчите в блендере) в пюре.

3 Тщательно разогрейте кушнье, разлейте по подогретым тарелкам. Подмешайте в каждую порцию немного сливок и подавайте с тертым сыром.

...или попробуйте так

Сварите по рецепту суп со сладким картофелем (бататом), уменьшив количество сахара.

Жареные овощи по-средиземноморски

Суперполезное блюдо из Прованса, южной провинции Франции

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 50 мин.
Кол-во калорий – 85 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. растительного масла
2 рубленые луковицы (при желании красные)
2 мелкорубленых зубка чеснока
3 цукини (разрезать вдоль пополам и нарезать поперек полукольцами)
1 баклажан (нарезать кубиками)
по 1 желтому и красному сладкому перцу (очистить от семян и нарезать кубиками)
3–4 помидора (очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками)
пара веточек свежего тимьяна или ½ ч. л. сушеной зелени

1 Нагрейте масло в большом сотейнике. Обжарьте лук так, чтобы он стал мягким, но не золотистым.

2 Добавьте чеснок, цукини, баклажан, сладкие перцы, помидоры и тимьян. Готовьте, перемешивая, 3 мин., накройте крышкой и тушите 30 мин., пока Все овощи не станут мягкими.

3 Если в сотейнике останется много сока, увеличьте огонь и кипятите без крышки 4–5 мин., пока соус не уварится. Приправьте и подавайте овощи горячими или холодными.

Курица с лимоном и пореем

Это вкусное блюдо «все в одном» вы приготовите в считанные минуты

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 460 в порции
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст. л. муки
курица весом 1,8 кг (разделать на 8 порционных кусков)
2 ст. л. растительного масла
4 порея (нарезать кусочками по 2,5 см)
2 истолченных зубка чеснока
2 лавровых листа
300 мл куриного бульона
1 лимон

1 Насыпьте муку на тарелку, посолите, поперчите. Обваляйте в муке куски курицы и стряхните мучные излишки.

2 Нагрейте масло в большой огнеупорной форме. Обжарьте курятину (при необходимости партиями) до корочки.

3 Добавьте в форму порей, чеснок и лавровые листья. Подмешайте бульон, доведите до кипения, соскребая со дна прилипшие кусочки. Тушите под крышкой 15 мин. Нарежьте кружочками лимон, удалите семечки.

4 Положите в форму цитрус, готовьте без крышки 10–15 мин., пока курица и порей не станут мягкими. Приправьте и сразу же подавайте.

совет мастера

Не стоит добавлять в блюдо больше одного или двух лавровых листьев. Лавр – один из основных компонентов букета гарни, его также используют в маринадах, соусах, супах и бульонах.

Картофель «Анна»

Классическое французское блюдо названо в честь Анны Дельон, знаменитой куртизанки 19-го века

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 135 в порции
Жир – 7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла + для смазывания
6–7 картофелин (нарезать тонкими кружками)
немного сушеного шалфея

1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом форму для тортов диаметром 20 см. Растопите в сотейнике масло. Выложите на дно формы слой пластинок картофеля. Смажьте растопленным маслом, посолите, поперчите. Посыпьте щепоткой сушеного шалфея.

2 Выкладывайте картофель слоями, смазывая каждый маслом и приправляя по вкусу. Запекайте 1 ч – до золотистого цвета, периодически придавливая картофель лопаткой. Переверните кушанье на блюдо, нарежьте ломтиками и подавайте в горячем виде.

как подавать

Измельчите в блендере 35 г грецких орехов и 25 г миндаля. Добавьте истолченный зубок чеснока, 100 мл растительного масла и 2 ч. л. уксуса. Перемешивайте до образования соуса. Сварите 4 яйца-пашот. Подавайте картофель «Анна», выложив сверху яйца-пашот и полив соусом.

Коричное мороженое

Время подготовки: 20 мин. + замораживание
Время приготовления: 20 мин. + настаивание
Кол-во калорий – 215 в порции
Жир – 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 палочка корицы
600 мл молока
6 желтков
125 г сахара

1 Опустите палочку корицы в молоко, доведите его почти до кипения на среднем огне. Отставьте на 30 мин. Взбейте желтки с сахаром в крем.

2 Снова поставьте молоко на огонь и дайте почти закипеть. Порциями влейте в яичный крем, постоянно взбивая смесь. Перелейте в чистую кастрюльку и поставьте на слабый огонь. Постоянно помешивайте, пока масса слегка не загустеет.

3 Процедите сладкую смесь через мелкоячеистое сито и дайте остыть. Перелейте в контейнер для замораживания, накройте и замораживайте 2 ч. Достаньте из морозилки и разотрите мороженое вилкой, чтобы разбить кристаллы льда.

как подавать

Подавайте как отдельный десерт или с яблочным пирогом. При желании добавьте к мороженому мед и рубленые грецкие орехи.

Яблочный пирог с грецкими орехами

Сладкий, ароматизированный корицей бисквит, с кусочками яблок

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 870 в ломтике
Жир – 47 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г размягченного сливочного масла + для смазывания
800 г яблок (очистить от кожуры и сердцевин, крупно нарезать плоды)
250 г сахара (по возможности коричневого) + для посыпки
2 яйца (взбить)
1 ч. л. ванильной эссенции
375 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
2 ч. л. молотой корицы
измельченная на терке цедра 1 лимона
150 г рубленых грецких орехов

1 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом форму для выпечки диаметром 22,5 см. Разогрейте 15 г сливочного масла на сковороде на сильном огне. Потушите яблоки, часто перемешивая (5–7 мин.).

2 Разотрите добела оставшееся масло с сахаром. Введите порциями яйца и ванильную эссенцию, тщательно взбивая крем после каждого добавления. Просейте муку с разрыхлителем и корицей, порциями введите в масляную массу. Подмешайте в тесто яблоки, цедру и рубленые орехи.

3 Перелейте тесто в форму и выпекайте 1 ч 10 мин. (см. «совет мастера»). Проверьте готовность: после прокалывания центра изделия спица должна остаться чистой. Дайте пирогу остыть в форме, переверните его на блюдо и посыпьте сахаром. Нарежьте порциями и подавайте.

совет мастера

Накройте пирог листом пекарской бумаги примерно через 20 мин. после начала выпекания, чтобы верх изделия не перепекся.

plaza.net